



国家汉办/孔子学院总部
Hanban/Confucius Institute Headquarters

新汉语水平考试

HSK（六级）

H61004

注 意

一、HSK（六级）分三部分：

1. 听力（50 题，约 35 分钟）
2. 阅读（50 题，50 分钟）
3. 书写（1 题，45 分钟）

二、听力结束后，有 5 分钟填写答题卡。

三、全部考试约 140 分钟（含考生填写个人信息时间 5 分钟）。

一、听 力

第一部分

第 1-15 题：请选出与所听内容一致的一项。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. A 手术很成功 | 7. A 饮茶有益健康 |
| B 病人很放松 | B 胖人不宜喝茶 |
| C 大夫经验丰富 | C 茶应该在饭后喝 |
| D 病人是第一次做手术 | D 很多人忽视了茶的作用 |
| 2. A 有得必有失 | 8. A 高速公路上事故多 |
| B 坚持就是胜利 | B 矛盾是不可避免的 |
| C 出了错要及早补救 | C 保持距离才能人际和谐 |
| D 做事情前要制定详细计划 | D 高速公路上要控制车速 |
| 3. A 工作态度很重要 | 9. A 那些地图非常简略 |
| B 要重视对员工的培养 | B 那些地图是汉代的 |
| C 能胜任工作的人并不多 | C 那些地图上没有河流 |
| D 肯干是合格员工的基本标准 | D 那些地图是在广西发现的 |
| 4. A 不要劝别人戒酒 | 10. A 雾天飞机不能起降 |
| B 外婆讨厌酗酒的人 | B 大雾不利于部队作战 |
| C 外婆善于与人相处 | C 天气条件影响军事活动 |
| D 孤独让外婆变得忧郁 | D 现在天气预报更准确了 |
| 5. A 小孩在说谎 | 11. A 人才需要领导能力 |
| B 中年男子搞错了 | B 团队内部要保持竞争 |
| C 小孩的爸爸不在家 | C 团队成员允许各有特点 |
| D 小孩在自己家门口玩儿 | D 团队中需要放弃个人兴趣 |
| 6. A 没有人什么都懂 | 12. A 齿鲸有须有齿 |
| B 知识来源于勤奋 | B 鲸鱼的视力不好 |
| C 不同领域的知识是相通的 | C 鲸鱼更喜欢淡水 |
| D 科学与艺术的差别非常大 | D 通常把鲸鱼分为三类 |

13. **A** 她继承了很多房产
B 她一生犯过许多错
C 她希望花光自己的钱
D 她不喜欢自己的工作

14. **A** 基础教育很重要
B 要多带孩子去旅游
C 游戏有助于培养创造力
D 要让孩子自己克服困难

15. **A** 美丽是天生的
B 美丽的女人最可爱
C 女人喜欢可爱的东西
D 女人因为可爱而美丽

第二部分

第 16-30 题：请选出正确答案。

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 16. A 创建一所大学 | 22. A 收入丰厚 |
| B 辞去大学的工作 | B 具有挑战性 |
| C 筹划自己的公司 | C 擅长表演魔术 |
| D 创建微软中国研究院 | D 让他变得更乐观 |
| 17. A 生产 | 23. A 做白领 |
| B 投资 | B 做主持人 |
| C 房地产 | C 做魔术师 |
| D 教育培训 | D 做运动员 |
| 18. A 成功概率很大 | 24. A 不怕挫折 |
| B 需要大量资金 | B 要实事求是 |
| C 可以促进世界和平 | C 做自己感兴趣的事 |
| D 对他而言是全新的 | D 各方面都与别人不一样 |
| 19. A 创业经验 | 25. A 求职很顺利 |
| B 宣传渠道 | B 没有读完大学 |
| C 先进的技术 | C 认为自己很辛苦 |
| D 优厚的待遇 | D 参加了春节联欢晚会 |
| 20. A 明天更美好 | 26. A 故乡 |
| B 世界因我而不同 | B 民间文化 |
| C 地球缺了谁都照样转 | C 文人文化 |
| D 青年人要有创业精神 | D 在北京、天津的经历 |
| 21. A 专业化 | 27. A 让作品继承传统 |
| B 生活化 | B 让作品更贴近现实 |
| C 喜剧化 | C 激发作家的想象力 |
| D 国际化 | D 让作家具有不同的风格 |

28. **A** 网络文学读者众多
B 出现了许多年轻作者
C 那些年轻作者很有才华
D 网络文学的语言具有跳跃性

29. **A** 是网络作家
B 认同网络文学
C 创作数量很少
D 在出版社工作

30. **A** 没有生命力
B 只适合青少年
C 影响了自己的创作
D 和自己风格完全不同

第三部分

第 31-50 题：请选出正确答案。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 31. A 马病死了 | 37. A 两餐间适合吃零食 |
| B 主人不卖马 | B 多数人赞同吃零食 |
| C 带的钱不够 | C 广东人不喜欢吃零食 |
| D 找不到千里马 | D 吃零食会降低工作效率 |
| 32. A 很欣赏大臣 | 38. A 小时候个子很矮 |
| B 觉得大臣被骗了 | B 成为了经济学专家 |
| C 责怪大臣去得晚了 | C 有打乒乓球的天分 |
| D 很生气，认为不值得 | D 一直坚持打乒乓球 |
| 33. A 要学会等待 | 39. A 不能以貌取人 |
| B 钱不是万能的 | B 要做适合自己的事 |
| C 一分价钱一分货 | C 要重视平时的积累 |
| D 要用行动证明诚心 | D 努力比天分更重要 |
| 34. A 越早越好 | 40. A 没有前途 |
| B 睡觉之前 | B 没有尊严 |
| C 上午 10 点到下午 3 点之间 | C 缺乏激情 |
| D 上午 10 点和下午 3 点左右 | D 干劲十足 |
| 35. A 下午茶 | 41. A 不要急于求成 |
| B 饭后吃零食 | B 工作娱乐两不误 |
| C 饭后喝一杯茶 | C 重视对家庭的责任 |
| D 早上喝红茶或咖啡 | D 处理好与同事的关系 |
| 36. A 多吃水果 | 42. A 是浪费时间 |
| B 要慢慢地吃 | B 可以获得成就感 |
| C 不宜吃蛋糕 | C 会给自己带来麻烦 |
| D 热量不能太高 | D 可以改善工作环境 |

43. **A** 脚的反应更灵敏
B 人们重视脚的反应
C 脚更能表达愉悦的心情
D 人们很少有意识地控制脚
44. **A** 通常是不自觉的
B 女性脚部动作较多
C 可以反映健康状况
D 脚尖转动表示很高兴
45. **A** 情绪高涨
B 态度强硬
C 内心平静
D 注意力不集中
46. **A** 脚的保健
B 谈话的礼仪
C 怎样调节情绪
D 脚暴露的信息
47. **A** 钱不能强求
B 人人都喜欢钱
C 钱有自己的气质
D 钱能使人获得更大自由
48. **A** 要守信用
B 不断积累财富
C 掌握一技之长
D 保持积极的心态
49. **A** 要乐于分享
B 钱多未必好
C 要避免财务危机
D 交换才能创造财富
50. **A** 怎样理财
B 如何提高竞争力
C 如何“吸引”钱
D 怎样变得更有气质

二、阅 读

第一部分

第 51-60 题：请选出有语病的一项。

51. A 那就是我的理由为什么我想提拔他。
B 电脑的发明给人们的生活带来了很大的便利。
C 直到今天，人类还不完全清楚恐龙灭亡的原因。
D 现代社会交通是衡量一个城市甚至一个国家发达程度的重要标准。
52. A 树木不但能提供氧气，而且是造纸的原料。
B 桔子、苹果、香蕉等水果含有丰富的维生素。
C 电影的发明，让人们第一次可以真实地实现活动的生活场景。
D 长期从事一种工作会让人感到无聊，而无聊会让身体感到疲惫。
53. A 认真倾听对方的话是交谈时最基本的礼貌。
B 语言的使用，促进了人类的思维，使得大脑更加发达。
C 在人类所患的各种疾病中，再没有比感冒更常见的了。
D 自古以来，中国就是一个崇尚玉器的国家，对玉有着特殊的情感。
54. A 以海洋资源为依托的海洋产业具有广阔的市场前景。
B 多年来，京郊旅游一直在北京旅游业中占有重要地位。
C 那种拔苗助长式的教育方式必会造成对孩子身体和心灵的双重伤害。
D 他的见解独到而且深刻，常应邀到许多高校发表演讲，深受学生欢迎。
55. A 台风给沿海居民的生活造成了很大的损失严重。
B 语文学习不是一朝一夕的事，只有多读多写，才能真正学好语文。
C 因为第一印象是最初的感觉，所以新鲜，引人注目，也容易记住。
D 生命不是一场赛跑而是一次旅行。比赛在乎终点，而旅行在乎沿途风景。
56. A 这项工程至少需要 10 年才能完工。
B 在年降雨量少于 500 毫升的地区不能种树，但只能种草。
C 经验多固然是好事，但如果一个人只靠经验工作，也是不行的。
D 世界各国的人口寿命数据表明，女性的平均寿命要比男性长 7 年。
57. A 作为一名军人的妻子，她多年来一直默默地支持他的工作。
B 十位评论家对一本书的赞扬，都比不过一位书店老板对这本书的欣赏。
C 这座桥修建于公元 612 年至 618 年，到现在已有快 1400 多年的历史了。
D 烧鱼时放一点儿醋，可以去腥。有些菜加醋后，更有风味，能增进食欲。

58. **A** 书画鉴定是一门综合学科，要求鉴定家有非常全面的学识和很高的艺术造诣。
- B** 面对逆境，是随波逐流，还是奋起抗争？强者懂得支配环境，而弱者往往受制于环境。
- C** 有的花在春天盛开，有的花在夏天怒放，只有梅花在寒冬中绽放，凌霜傲雪，香气袭人。
- D** 实践表明，一个国家森林的覆盖率达到全国总面积 30%以上，或者分布均匀时，就不会发生较大的风沙旱涝等自然灾害。
59. **A** 丝绸之路的开辟，有力地促进了东西方经济、文化等各方面的交流与合作。
- B** 景泰蓝是燕京八绝之一，由于它的釉料颜色以蓝色为主，并且最初兴盛于明景泰年间，故称为景泰蓝。
- C** 《富春山居图》是元朝画家黄公望的作品，以浙江富春江为背景，墨色浓淡干湿并用，极富于变化，是中国十大传世名画。
- D** 冬至，是中国农历中一个非常重要的节气，也是中华民族的一个传统节日。这一天是北半球全年中白天最短、夜晚最长的一天。
60. **A** 紫荆花性喜温暖，易于繁殖，被香港人视做“繁荣、壮观、奋进”的象征。
- B** 在景色优美的园林中散步，有助于消除长时间工作带来的紧张和疲乏，并且脑力、体力得到恢复。
- C** 含羞草稍被触摸，叶子就会自然地收缩起来，即使一阵风吹过，也会出现这种情形，就像一个害羞的少女一般。
- D** 从根本上说，科技的发展，经济的振兴，乃至整个社会的进步，都取决于劳动者素质的提高和大量合格人才的培养。

第二部分

第 61-70 题：选词填空。

61. 中国菜讲究色香味，倘若再有个好名字，_____就更完美了。所以有_____的烹饪大师，给自己创造的新菜起名，会格外注意它的文化_____。

- | | | | | | |
|-------------|----|----|-------------|----|----|
| A 恐怕 | 个性 | 素质 | B 难怪 | 出息 | 意义 |
| C 无疑 | 修养 | 内涵 | D 估计 | 教养 | 内容 |

62. 科学是老老实实的学问，需要付出_____的劳动，来不得半点_____。同时，科学也需要创造，需要想象，这样才能打破传统的_____，才能获得发展。

- | | | | | | |
|-------------|----|----|-------------|----|----|
| A 辛勤 | 虚心 | 约束 | B 痛苦 | 虚伪 | 拘束 |
| C 艰辛 | 虚假 | 束缚 | D 艰难 | 虚荣 | 规矩 |

63. 九寨沟是水的天地。九寨沟的水是人间最_____的水，无论是宁静的湖泊，还是飞泻的瀑布，都是那么神奇迷人，令人_____。水构成了九寨沟最富魅力的景色，是九寨沟的_____。

- | | | | | | |
|-------------|------|----|-------------|------|----|
| A 清洁 | 络绎不绝 | 精神 | B 清晰 | 川流不息 | 灵感 |
| C 透明 | 锲而不舍 | 心灵 | D 清澈 | 流连忘返 | 灵魂 |

64. “咬文嚼字”有时是一个坏习惯，所以这个成语的含义_____不是很好。但是在阅读和写作时，我们必须要有_____的一字不肯_____的严谨。文学_____借文字表达思想情感，文字上面有_____，就显得思想还不透彻，情感还不凝练。

- | | | | |
|-------------|----|----|----|
| A 通常 | 放松 | 作品 | 含糊 |
| B 尤其 | 饶恕 | 著作 | 分歧 |
| C 偶然 | 放弃 | 理论 | 矛盾 |
| D 经常 | 忽略 | 题材 | 错误 |

65. 李时珍在读了很多医药书，并研究了一系列的“本草”以后，一方面_____佩服前代大师们的辉煌业绩，另一方面也发现他们在观察上和理论上的错误，是需要加以_____、订正的。因而他就将这个责任_____起来。从 1552 年开始，直到 1578 年，经过整整 27 年_____和编书的生活，他的《本草纲目》巨著才告完成。

- | | | | |
|-------------|----|----|----|
| A 毅然 | 挖掘 | 负责 | 咨询 |
| B 果然 | 解释 | 承受 | 访问 |
| C 自然 | 整顿 | 承担 | 采集 |
| D 固然 | 整理 | 担负 | 采访 |

66. 许多有抱负的人都忽视了积少才可以成多的道理，一心只想_____，而不去埋头耕耘。直到有一天，他看见比自己开始晚的、比自己天资差的，都已经有了_____的收获，才发现自己这片园地上还是_____。这时他才明白，不是上天没有给他理想，而是他一心只等待丰收，却忘了_____。

- | | | | |
|--------|----|------|----|
| A 一帆风顺 | 壮观 | 半途而废 | 酝酿 |
| B 一鸣惊人 | 可观 | 一无所有 | 播种 |
| C 一如既往 | 宏观 | 有条不紊 | 照料 |
| D 一丝不苟 | 美观 | 众所周知 | 培育 |

67. 中国有句_____叫做“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，意思就是药虽然很苦，但对_____你的病有很大帮助；同样，别人_____你的话可能不好听，但对你是有很大帮助的。所以，我们要_____接受别人的意见。

- | | | | |
|------|----|---|----|
| A 俗语 | 治疗 | 劝 | 善于 |
| B 谚语 | 预防 | 提 | 勇于 |
| C 闲话 | 诊断 | 骂 | 鉴于 |
| D 寓言 | 抢救 | 嫌 | 便于 |

68. 是不是有人不做梦呢？绝大部分科学家_____所有人都会做梦。如果有人认为自己没有做梦或者很少做梦，那是因为他们醒来后将梦中的_____全部忘记了。有研究表明，无梦睡眠不仅_____不好，而且还是大脑受到_____或有病的一种征兆。

- | | | | |
|------|----|----|----|
| A 相信 | 情形 | 质量 | 损害 |
| B 理解 | 情况 | 效率 | 危害 |
| C 确定 | 情节 | 效果 | 迫害 |
| D 反映 | 情景 | 品质 | 伤害 |

69. 花样游泳是女子体育项目，原为游泳比赛间歇时的水中_____项目，是游泳、舞蹈和音乐的完美_____，有“水中芭蕾”之称。它是一项艺术性很强的_____的体育运动，但也需要力量和_____，需要多年的_____。

- | | | | | |
|------|----|----|----|----|
| A 竞赛 | 配合 | 优美 | 速度 | 培养 |
| B 表演 | 结合 | 优雅 | 技巧 | 训练 |
| C 演出 | 联合 | 精致 | 技能 | 培训 |
| D 娱乐 | 组合 | 华丽 | 才干 | 锻炼 |

70. 自立就像支撑我们身体的骨架，使我们能站立，能_____行走，而不需要别人的_____；依赖则像一个正常人_____拐杖，虽然可以借助拐杖的力量使自己舒服，但是时间长了，骨架就会退化，我们可能将_____无法自己站立。

- | | | | |
|------|----|---|----|
| A 任意 | 陪伴 | 扛 | 终究 |
| B 主动 | 帮忙 | 使 | 逐步 |
| C 自由 | 搀扶 | 拄 | 永远 |
| D 独立 | 引导 | 捧 | 始终 |

第三部分

第 71-80 题：选句填空。

71-75.

有些推销员在推销商品时，并不会直接让你买他的商品，而是先提出试用化妆品、试穿衣服等要求，(71) _____，才会建议你购买。

心理学家认为，一下子向别人提出一个较大的要求，人们一般很难接受，而如果逐步提出要求，不断缩小差距，(72) _____。这主要是由于人们在不断满足小要求的过程中已经逐渐适应，意识不到逐渐提高的要求已经大大偏离了自己的初衷。

人们都希望在别人面前保持一个比较一致的形象，(73) _____。因而，在接受别人的要求，给别人提供帮助之后，再拒绝别人就变得更加困难了。如果这种要求给自己造成的损失并不大，人们往往会有一种“(74) _____”的心理。



在教育教学管理中，我们也可以对教师、学生先提出较低的要求，待他们按照要求做了，(75) _____，然后逐渐提高要求，使每个人都乐于继续积极奋发向上。对年龄较小的孩子的教育引导，尤其要使用目标分解法，遵循循序渐进原则。

- A 要予以肯定、表扬乃至奖励
- B 反正都已经帮了，再帮一次又何妨
- C 当这些要求实现之后
- D 不希望别人把自己看做“喜怒无常”的人
- E 人们就比较容易接受

76-80.

徐悲鸿刚到北平时，便经常去琉璃厂的字画店里搜集古今的优秀字画。遇上他所喜爱的，就会情不自禁地说：“这是一张好画！”“这是难得的精品！”等等，直说得站在旁边的画商眉开眼笑，(76) _____，现在也向徐悲鸿提出了高价。而徐悲鸿一旦看中，(77) _____。有时为了买画，因为家中的钱不够，他就再添上自己的画。

妻子经常埋怨他说：“你何必在画商面前表现出你的喜爱呢？你就不会冷静一些吗？(78) _____，结果你原本可以少出一些钱就能买到的画，也被人家要了高价。”

徐悲鸿温和地点头笑了，(79) _____。但是，下一次再遇到画商送来好画时，他还是情不自禁地赞不绝口。

徐悲鸿终生不知疲倦地收集中国古代传统绘画，对其进行研究、整理和保护。一幅好画突然出现在他面前时，他激动，他兴奋，他赞赏。假如，(80) _____，那他就不是画家徐悲鸿了。



- A 承认这话很有道理
- B 他对一幅真正的好画能装出无动于衷的样子
- C 本来没有打算要高价的
- D 你总是让人家看出来你非买不可
- E 便不再计较价钱

第四部分

第 81-100 题：请选出正确答案。

81-84.

有一天，鲁班到山上去砍树，一不小心，被丝茅草划破了手。他觉得很奇怪，一棵小草怎么这样厉害呢？他放下手里的活儿，仔细观察起来。结果，他发现丝茅草叶子边缘上的许多锋利细齿是划破手的“元凶”。鲁班受到启发，发明了木工用的锯子。

车前草是一种路边草地上常见的小草，近年来却名声大振。原来，建筑师从它身上发现了一个秘密：它的叶子按螺旋形排列，每两片叶子的夹角都是 $137^{\circ}30'$ ，这种结构使所有的叶子都能得到充足的阳光。普通的人类住房，总是有的房间阳光多些，有的房间阳光少些。人们根据车前草叶子的排列特点，设计建造了一幢螺旋形的 13 层大楼，使得一年四季，阳光都能照到每一个房间里。这对人的健康多么有利啊。

人是地球上最聪明的动物，靠着智慧的头脑和灵巧的双手，造出了种种工具，使自己对世界的征服与改造步步深入，成为万物之灵。但大自然虽然默默无语，却也蕴藏着无穷无尽的智慧。人再聪明，我们的设计，比起动植物身体的巧妙构造来，仍有许多望尘莫及之处。所以，人类需要虚心向动植物学习，从生物界这个巨大的“博物馆”中搜寻几乎是无所不有的技术设计蓝图。



81. 和第 1 段中“元凶”意思最相近的是：

- A 元首 B 凶手 C 敌人 D 工具

82. 关于车前草，下列哪项正确？

- A 十分珍稀 B 只有 13 片叶子
C 叶子有锋利细齿 D 叶子能吸收充足的阳光

83. 与第 3 段中画线句子意思最接近的是：

- A 还相差很远 B 永远也赶不上
C 包含了很多智慧 D 仍有许多不解之谜

84. 上文主要想告诉我们什么？

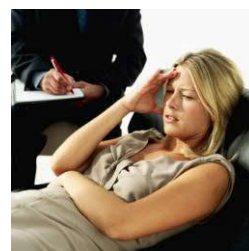
- A 车到山前必有路 B 做事情要计划周密
C 人的创造力是无限的 D 我们需要向大自然学习

85-88.

某大学的科研人员进行过一项有趣的心理学实验，名为“伤痕实验”。他们向参与其中的志愿者宣称，该实验旨在观察人们对身体有缺陷的陌生人做何反应，尤其是面部有伤痕的人。

每位志愿者都被单独安排在没有镜子的小房间里，由专业化妆师在其左脸做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕。志愿者被允许用一面小镜子照照化妆的效果，之后镜子就被拿走了。尤为关键的是最后一个步骤，化妆师告诉志愿者，需要在伤痕表面再涂一层粉末，以防止它被误擦掉。实际上，化妆师用纸巾偷偷抹掉了化妆的痕迹，他们脸上什么也没有了。对此毫不知情的志愿者们被派往各医院的候诊室，在那里呆够一小时才允许回来。规定的时间到了，返回的志愿者们竟无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们比以往更加粗鲁无礼，不友好，而且总是盯着他们的脸看。

毫无疑问，他们的脸上什么也没有，是不健康的自我认知影响了他们的判断。与脸上的伤痕相比，一个人心灵的伤痕虽然隐蔽得多，但同样会通过自己的言行显示出来。如果我们自认为有缺陷、不可爱、没有价值，也往往会以同样的怀疑、缺乏爱心、令人气馁的态度对待别人，从而很难建立起互信互利的人际关系。



人的心灵就像一面镜子，你感知到的是什么样的世界，取决于你如何看待自己。这面镜子其实是哈哈镜，外面的世界是客观的，客观的外在映射到我们的内心，就会加上我们的主观意念，变得凹凸不平了。

85. 化妆师抹掉伤痕是因为：

- | | |
|----------------|------------------|
| A 他不知情 | B 实验需要 |
| C 效果不理想 | D 实验已经结束了 |

86. 志愿者在候诊室时：

- | | |
|-------------------|-------------------|
| A 脸上有伤痕 | B 被很多人盯着看 |
| C 他们的感受差不多 | D 发现了实验的真相 |

87. 关于“伤痕实验”，下列哪项正确？

- | | |
|-------------------|--------------------|
| A 实验结果受到怀疑 | B 实验目的做了改动 |
| C 关注人的自我认知 | D 志愿者都有身体缺陷 |

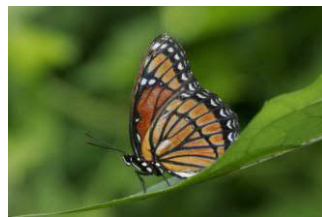
88. 最适合做上文标题的是：

- | | |
|-----------------|------------------|
| A 心中的伤痕 | B 聪明的化妆师 |
| C 做最好的自己 | D 缺陷也是一种美 |

89-92.

你有没有见过努力破茧的蝴蝶？正是这种挣扎的过程，才让蝴蝶的翅膀强壮，最终可以飞向天空。如果蝴蝶很容易就从茧中爬了出来，那它的身体就会很臃肿，翅膀小得可怜，不管它怎么努力，也无法让自己像其他蝴蝶那样飞舞。适当的压力水平，让美丽的蝴蝶在破茧而出以后可以自由飞舞。

同样，对于人类而言，压力也有最佳水平。适度的压力不仅能成为我们前进的动力，还会促使我们在工作中发挥出最佳水平。过高或过低的压力则会对人的健康与发展不利。过高的心理压力是非常令人不悦的，它不仅会带来令人不愉快的情绪反应，还可能进一步带来经济损失和严重的社会影响。那么，是不是存在没有压力的极乐世界呢？事实上，完全没有心理压力的情况是不存在的。我们假定存在这样的情形，那一定比有巨大心理压力的情景更可怕。因为，没有压力本身就是一种压力，它的名字叫做“空虚”。历史上，曾有无数的文学艺术作品描述过这种空虚感，那是一种比死亡更没有生气的状况，一种活着却感觉不到自己存在的巨大悲哀。



心理学研究表明，一个人的动机强度与活动绩效的关系呈倒 U 字型，即中等强度动机的活动绩效最高，而动机水平过低与过高，都会导致活动绩效水平下降。当压力与你的生活相协调，它可以让人保持警醒、敬畏的心态，形成自我保护机制，并产生催人奋发向上的动力。

生活中的压力无处不在，但心理压力也可以成为我们的好朋友。如果调节得当，那么压力就会转变成前进的动力。就像面临重重阻力的蝴蝶，当它最终破茧而出的时候，就能扇动强壮有力的翅膀，自由地飞向天空。

89. 第 2 段中画线句子的主要意思是：

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| A 压力要适度 | B 压力对人的健康有利 |
| C 只有人类会调节压力 | D 压力有助于将工作做得更好 |

90. 作者认为，没有压力的极乐世界：

- | | |
|-------------------|--------------------|
| A 不存在 | B 缺少生机 |
| C 存在于文学作品中 | D 存在于每个人的心中 |

91. 根据上文，下列哪项正确？

- | | |
|-------------------|---------------------|
| A 压力即动力 | B 压力随处可见 |
| C 压力会带来空虚感 | D 动机越高活动绩效越高 |

92. 最适合做上文标题的是：

- | | |
|-------------------|---------------------|
| A 有力的翅膀 | B 破茧方可成蝴蝶 |
| C 什么比压力更可怕 | D 有一种压力叫“空虚” |

在中国传统礼仪中，怎么坐是一个很重要的内容。最早的时候，没有椅子，人们会客的时候都是跪坐在席子上，两膝着地，臀部坐在小腿肚上，这叫跏趺坐。虽然不太舒服，可是在正式场合下，必须这样坐，否则就是失礼。

这种坐姿现在看来是很难受的，现代人恐怕少有能坚持这种坐姿半小时以上的。所以，古时候人们必须经过刻苦训练，才能适应这种坐姿。孩子们学的第一堂礼仪课就是跏趺坐，其意义与新兵入伍时训练军姿很相似。跏趺坐的训练，除了能磨练孩子的意志，更重要的是可以修身养性。因为再怎么训练，跏趺坐久了都不舒服，内心就会焦躁不安，所以跏趺坐训练更是对自身心性内涵的修炼，从而使内心与坐姿和谐统一，这样才能达到完美的跏趺坐。因此，经过跏趺坐训练的人们都有挺拔干练的气质，都有严谨坚忍的性格。

到了东汉末年，一种名叫“胡床”的折叠板凳传入中原，第一次改变了人们的坐姿，人们逐渐开始放弃跪坐这种难受的姿势。唐代中期，胡床逐渐演变为人们现在习以为常的有靠背、有扶手、可以让双腿自然垂下的椅子。到了宋朝，这种椅子便广泛地流行起来。



椅子出现以前，人们的坐姿很低，导致家具普遍矮小，椅子出现后，人们的坐姿显然升高了不少，自然而然一些高足家具就陆续开始流行，桌子也应运而生，逐渐成为中国最主要的吃饭、看书所使用的家具。而高足家具的出现，又引起了茶具、碗碟等生活用品的一连串改变。席地而坐时，为了方便饮食，都使用高足餐具，许多杯、碟、碗的底部都有几个支撑的高足。到了宋代，餐具置于高桌上，身体的位置及人的视线都不一样了，很难再看到安装高足的餐具了，碗、盘、杯等食器都变得玲珑精巧。

椅子出现前，由于坐姿、案几的低矮，人们围坐在一桌吃饭很困难，所以，那时一般都是分餐制。椅子和高足桌子的出现，奠定了围坐吃饭的物质基础，人们逐渐开始围坐在一张桌子旁吃饭，直到八仙桌出现，在一张桌子上吃饭已成了习俗，分餐制也就顺理成章地变成了合餐制。

93. 跏趺坐训练有什么意义？

- | | |
|---------------|------------------|
| A 修身养性 | B 方便饮食 |
| C 强健体魄 | D 训练身体协调性 |

94. 关于“胡床”，下列哪项正确？

- | | |
|------------------|-------------------|
| A 使跏趺坐更舒服 | B 唐代开始流行 |
| C 是椅子的替代品 | D 改变了人们的坐姿 |

95. 椅子的出现后：

- | | |
|-------------------|--------------------|
| A 开始出现分餐制 | B 开始流行席地而坐 |
| C 高足家具逐渐流行 | D 人们的阅读量增加了 |

96. 上文主要介绍的是：

- | | |
|-----------------|------------------|
| A 合餐制的由来 | B 中国传统礼仪 |
| C 中国古代家具 | D 椅子带来的变化 |

97-100.

经常听到有人说，我老了，但心年轻，有些人则是身体还年轻，心已苍老。所谓心“老”，大约说的就是心理年龄超过了生理年龄。也的确有专业测试的结果表明，很多人的心理年龄就是大于生理年龄的。

其实这个现象在全世界都普遍存在，极少有人的心理年龄和生理年龄是完全一样的，而前者高出后者，也是正常的现象。即使相差很多，也并非病态。所以大可不必因为心理年龄的“老”而忧虑。

心理年龄的高低，和一个人的遗传、性格、经历、环境等等因素密切相关，甚至受到近期的心情等多变因素的影响。实际上它并不是一个固定值，是可以变化的。如果在错综复杂的人际关系环境中，擅长利用这种变化，将十分有利于人际关系的处理，而此时的心理年龄就是改善各种沟通阻力的“滑动变阻器”。



比如，对待小孩，我们可能都会自然而然地和他们用孩子的口吻来交流，因为对方是小孩，只有这样才能比较顺利地与他们进行对话沟通。这个时候，就是我们在把自身的心理年龄不自觉地下调到了与对方接近的尺度，所以不会觉得有沟通障碍。其实这种方法，如果稍加用心地普遍应用，将会成为人际交往的润滑剂。

最简单的，和父母之间，成年后会觉得沟通困难。那是因为，在父母心目中，我们永远都是天真烂漫的小孩子。不管在外面，是多么大的公司、多么高的地位，那些“附加值”在父母看来，都不过是“皇帝的新装”。用“社会面孔”去对待父母，你不自知，可父母会感到极端不舒服。

一个人的心理年龄与实际年龄相吻合应该是一种相对理想的境界。当我们了解各阶段心理年龄的优缺点后，自然可以像了解任何事物那样地加以利用，取长补短，帮助我们在人际关系中游刃有余，得到最佳的发展环境。

97. 心理年龄“老”：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| A 是病态 | B 并不常见 |
| C 受遗传的影响 | D 说明心情不好 |

98. 用小孩子的口吻交流是为了：

- | | |
|-----------------|------------------|
| A 改善心情 | B 安慰父母 |
| C 消除沟通障碍 | D 培养孩子的爱心 |

99. 交际中应该怎样利用心理年龄？

- | | |
|---------------------|---------------------|
| A 确定一个固定值 | B 展现真实的心理年龄 |
| C 使其与心理年龄相吻合 | D 根据不同对象进行调整 |

100. 上文主要介绍了心理年龄的：

- | | |
|---------------|---------------|
| A 判断标准 | B 应用价值 |
| C 形成过程 | D 构成因素 |